Swim Styles

general thoughts

muscles and motions of walking do not need development
big muscles we use everyday ad big force

comfortable body position throughout
no curved neck
no inefficient stiff fingers for we use the palms

intuitively understandable series of motions
a flow of water alongside the body initiates motion of arm

we greet the waters capacity to carry stiff material
incorporating a phase of gliding it is energy saving
gliding phase has a momentum of meditation

no learning of a new breathing pattern
mouth and nose can breathe freely throughout
breathing at all times is improving the results

harmonious transition from one style to another possible

no bursting into a wall of water
we whirl within the water

easy to learn as a kid
good for the elderly and any rescue situation

some pain in the lower back gets better when I swim

lots of sports come with one sided movements
improving the results
for we tend to have a side that is more trained

The Nina Wild Sideways Swim Style

Starting Position: Lay sideways in the water.
The left arm is stretched out towards the swimming direction.

The body sinks down and to the back,
while we bend the right arm and both legs.

We make a walking movement.

With the right arm we reach into the water in front of us.

We bring the legs together.

We shove the water towards our feet
until the right arm is close to our body.

The body laying sideways
moves through the water
with a stretched out left arm.

We might want to extend the gliding phase
and turn head and hips, thus getting us onto our belly.

In the end we have a bent neck and look ahead.
This helps to check for obstacles ahead.
This turning of the body feels great.

When the forward push ends,
the left arm is taken to our body
digging into the water underneath us.

The body starts to sink into the water.

Repeat the same.

Backward Styles

We lay on our back.

We take the right hand alongside the body,
towards the dunking position
while the elbow is above the water.
The right leg is all stretched out and stiff.

We dunk the right hand behind us.

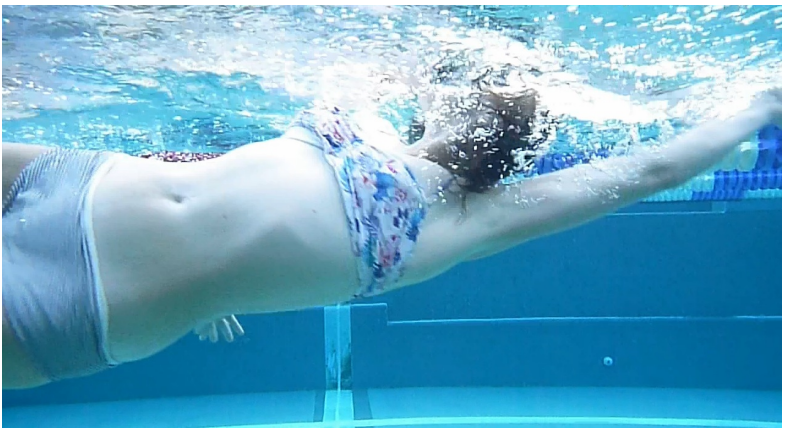
The now bent left leg in a 90° angle almost touches the left hand.

Immediately the palm and the bent arm shove the water
along our body towards the feet.

At some point on the other side
the left hand feels a whirl of water.
Only then take the left arm
to the dunking position above the head.

Keep the core of your body stiff.

Repeat on the other side.



»Keep the core of your body stiff.«

Steifheit ist nicht meine Stärke, wie das Bild zeigt. Hier siehst Du, wie das Tunken des Arms über dem Kopf keinerlei Wasserblasen hinterlässt, da ich den Arm über dem Wasser zur Tunk-Position bringe, statt ihn durch das Wasser zu schleifen.

Warum wirkt der Backward Schwimmstil so unausgegoren?

Luftblasen und Wasserwirbel können den Schwimmstil perfektionieren, wenn ich genauer wüsste, wo diese sich bilden. Das schreit nach Videoanalyse. Fühlen, wie sich das Wasser um mich herum bewegt war im Anfang, was zu den Schwimmstilen geführt hat.

WERBUNG/TATTOO-VORLAGE

Talk to me
if you have a pool
and the water
to investigate
swimming!

FAQ

Warum nehme ich den Arm ganz aus dem Wasser, wenn ich ihn zur Eintunkposition bringe?
Da ich den Arm über dem Wasser bewege, verhält er sich nicht als Bremsklotz. Anders herum: Wenn der Arm mich nicht vorwärts schieben kann, würde ich ihn im Wasser bewegen, nehme ich ihn da raus. Wenn ich Bewegungen machen würde, die nicht Wasser in die Gegenrichtung der Schwimmrichtung schaufeln, würde der Schwimmstil gegen meine Ziele arbeiten, wenn es ums Schnellsein ginge. Zudem drücke ich keinen Arm durch die im Vergleich zur Luft dichtere Materie des Wassers.

Wie lässt sich die Armbewegung berscheiben?
Die Armbewegung kommt aus den Schultern. Nachdenken muss man nicht. Ich führe einfach die Hand über der Wasseroberfläche meinem Körper entlang. Sobald ich quer liege, hat der Oberarm seine senkrechteste Position erreicht: Der Ellenbogen zeigt nach oben, der Unterarm hängt locker. Da der Körper quer liegt, trägt das den Arm ohne Kraftanstrengung. Dann muss nur noch der Arm gestreckt werden. Die Hand fällt locker in Schwimmrichtung in die Eintunkposition. Als nächstes ziehe ich den Ellenbogen an die Taille heran, die Arminnenseite verdrängt Wasser und schiebt mich voran. Der Arm ist leicht gebeugt dabei. Die Finger müssen locker bleiben, um nicht etwa die Muskeln des Oberarms und des Schulterblatts zu blockieren.

Warum lasse ich zu, dass ich quer im Wasser liege?
Wenn ein Gegenstand in Wirbeln treibt, ist er in den Bewegungsformen des Wassers unterwegs und schwimmfähiger (nach Viktor Schauberger), als wenn Geraden bemüht würden.

Warum bewege ich die Beine nicht unablässig?
Wasser, das perlt und seine Tragkraft verliert, möchte ich nicht unter mir haben, da Luft der Grund für die Perlation ist und Luft weniger gut trägt, als Wasser.